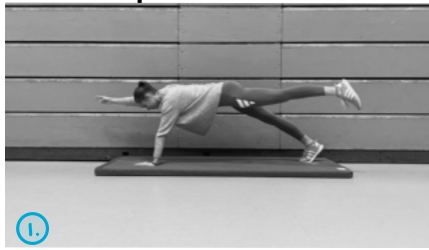


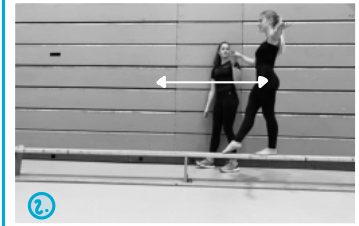
Superman-Plank



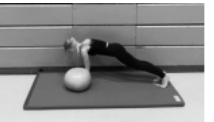
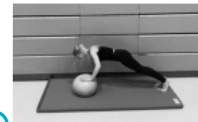
Standwaage mit Ballübergabe



Balancieren mit geschlossenen Augen



Instabile (Up-and-Down)Planks



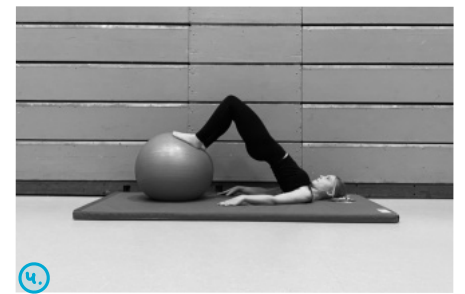
Weichbidenkampf



ZIRKEL :

GLEICHGEWICHT

Glute Bridge auf einem Pezziball



Einbeinige Squats



Kerze



Unterarmrollen

